

動物に囲まれたやさしい空間になりました



天井に注目!
見守ってくれているよ。



かわいい動物さんが
待ってるよ。
診察まで、ここで遊んで
待っててね。

受付近くの壁には、
小鳥がいる大きな木が
あります。
ごほうびのお花のマグ
ネットがあるので、ぜひ
寄ってください。

診療が終わっ
たら、マグネット
をはって帰ろう。



筋力の低下を防ごう!

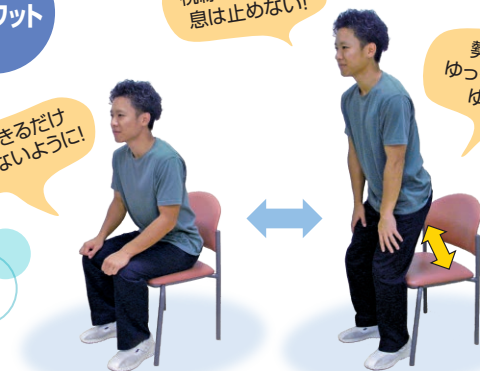
新型コロナウイルスによる感染が広がる中、外出を控え社会活動を制限されている方も多いと思います。このような状況においても、ご自宅にいる間に筋力が弱ってしまわないように、自宅で行える筋力トレーニングを紹介します。

スクワット

視線は前をみる
息は止めない!

膝ができるだけ
前にでないように!

勢いを付けず
ゆっくり立ちあがり
ゆっくり座る



●10~20回を1セットとして、1日1~3セット、
週2~3回程度行いましょう。

- 筋力をきたえるには、日常生活で使うよりも強い負荷をかけなければいけません。
- 息をこらえず回数を数えながら運動しましょう。

かかと上げ

姿勢をただし
膝を伸ばした姿勢で

手には
あまり体重を
かけない

かかとを
できるだけ
高く上げる!
下りる時は
ゆっくりと!

